



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 302 Kcal |
| Proteínas: | 7.8 g |
| Grasa Total: | 15.0 g |
| Colesterol: | 8.0 mg |
| H. de Carbono: | 32.0 g |
| Fibra Dietética: | 3.50 g |
| Sodio: | 389 mg |

CANELLONES AL TUCO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla grande picada en cuadritos
- ½ Pimiento verde cortado en cuadritos
- ½ Pimiento rojo cortado en cuadritos
- ½ Zapallo italiano cortado en cuadritos
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Cucharadita de finas hierbas
- 5 Tomates cortados en cuadritos
- Sal, pimienta
- ½ Taza de pan rallado
- 1 Caja de canelones listos para rellenar (215 g)
- 1 Tarros de TUCO® carne MAGGI®
- 40 g Queso gauda rallado grueso

Preparación

1.- En una olla con el aceite de oliva caliente, sofría la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde y el zapallo italiano durante 10 min. Vierte el vino blanco y agrega los tomates, condimenta con finas hierbas y pimienta a gusto. Cocina durante 30 min. a fuego bajo revolviendo de vez en cuando, rectifica la sal y agrega el pan rallado. Cocina unos minutos más hasta espesar la preparación.

2.- Cocina los canellones en abundante agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite según indicaciones del envase, luego escurre y enfría con abundante agua fría.

3.- Rellena cada uno de los canellones con el salteado de las verduras. Extiende una capa delgada de TUCO® carne MAGGI® en el fondo de una fuente y distribuye los canellones rellenos, cubre con el TUCO® carne MAGGI® restante y espolvorea con el queso rallado, lleva a horno moderado durante 25 min. hasta gratinar y sirve de inmediato.